6.065 Roštenka na zelenine
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
zelenina koreňová	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20	1,80	1,44
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hrášok sterilizovaný b. n	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,10	0,10
ochucovadlo					0,05	0,05	0,07	0,07
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
petržlenová vňať	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	103		120		146		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	69		80		100		120	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na roštenky, ktoré naklepeme a po oboch stranách opečieme na oleji. Opečené mäso vyberieme, vo výpeku opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, kaleráb, soľ, vložíme opečené roštenky, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok, ochucovadlo, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridáme tesne pred podávaním.
Príloha: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	Vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	614	147	11,09	9,9	1,8	3,2	0,6	21,6	1,9	0,072	0,0	0,1	4,2	2,9

B	784	188	13,10	12,9	3,1	4,4	0,8	27,6	2,3	0,094	0,0	0,1	5,7	3,4
C	913	219	15,07	15,0	3,7	5,6	1,0	33,1	2,6	0,129	0,1	0,1	7,2	4,0
D	1094	263	17,05	18,4	4,9	6,7	1,2	39,1	3,0	0,157	0,1	0,1	8,6	4,5